

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год по ДООП «Скоростное плавание» (Базовый уровень)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15.00-16.30	Групповая	2	Вводное занятие. Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
2			15.00-16.30		2	История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни. Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
3			15.00-16.30		2	Гигиена, режим дня школьника. Закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Контрольные нормативы
4			15.00-16.30		2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
5	Октябрь		15.00-16.30	Групповая	2	Скоростная тренировка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
6			15.00-16.30		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
7			15.00-16.30		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
8			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
9	Ноябрь		15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «брасс». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
10			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
11			15.00-16.30		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
12			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
13	Декабрь		15.00-16.30	Групповая	2	Общая физическая подготовка. Промежуточная диагностика.	Зал сухого плавания. Бассейн	Контрольные нормативы
14			15.00-16.30		2	Техника плавания «брасс». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
15			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
16			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение

17	Январь		15.00-16.30	Групповая	2	Общая физическая подготовка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
18			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
19			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
20			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
21	Февраль		15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «басс». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
22			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
23			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
24			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
25	Март		15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «кроль на спине». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
26			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
27			15.00-16.30		2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
28			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
29	Апрель		15.00-16.30	Групповая	2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
30			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
31			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
32			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
33	Май		15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «басс». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
34			15.00-16.30		2	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания. Бассейн	Контрольные нормативы
35			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
36			15.00-16.30		2	О.Ф.П. Заключительное занятие.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа